





Programme de la formation

Gestion du stress et bien-être au travail - Trouver son équilibre

-  En groupe sur site
-  14 heures sur 2 jour(s)
-  Salarié en poste · De 4 à 10 participants
-  Sur devis

Description courte

La prévention du stress constitue un véritable enjeu pour l'entreprise.

Savoir identifier et agir sur les situations stressantes permet de développer son bien-être au travail.

Elle permet aux collaborateurs de trouver leur équilibre tout en renforçant l'image de l'entreprise en interne et en externe.

Cette formation permettra aux participants de disposer d'outils d'analyse et de réponse aux situations rencontrées.

Profil des participants

Cette formation s'adresse à toute personne souhaitant comprendre son stress et améliorer sa gestion en situation professionnelle.

Prérequis

Pas de prérequis

Objectifs

Comprendre le mécanisme naturel du stress, ses causes et ses conséquences

S'identifier face au stress

Développer ses capacités d'adaptation aux situations

Acquérir des techniques de détente pour être plus performant tout en se préservant

Elaborer son plan d'actions

Contenu

Comprendre le Stress

Qu'est-ce que le stress pour vous ?

Comprendre le stress ?

Les 3 phases du stress

Notre fonctionnement face au Stress

Les 3 cerveaux

Le mécanisme biologique

Nos comportements face au stress

Se connaître face au stress

Identifier les stressseurs

Reconnaitre les symptômes

Ecouter ses émotions

Nos comportements face au stress

Acquérir des techniques et méthodes de prévention

Respirer pour se calmer

Savoir se relaxer pour délier les tensions

Utiliser la visualisation pour renforcer la pensée positive

Adapter son comportement face au stress

L'affirmation de soi

La restructuration cognitive

La communication

La gestion du temps

Etablir son plan d'action

Recenser ses axes de travail

Identifier les solutions

Planifier ses actions

Pédagogie et organisation

Cette formation est proposée en présentielle et s'appuie sur des apports structurants, de l'échange d'expériences, des exercices pratiques et mises en situation.

Un support de formation et un livret d'exercices sont remis aux participants.

Positionnement et Modalités d'évaluation des acquis

Auto-évaluation par le participant avant et en fin de formation croisée avec l'évaluation du formateur.

Mode de validation

Une attestation de formation est remise à chaque participant.

Modalités et délai d'accès

N'hésitez-pas à nous contacter, nous nous engageons à vous répondre sous 48 heures !

Référent handicap

PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP : (*mise en place de compensation...*)

Contact : Référent handicap 02 51 84 95 55 / 06 28 70 45 28 / nadiahadjeri@cadresenmission.com

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Si des personnes en situation de handicap sont concernées par votre demande, contactez-nous afin d'étudier ensemble les modalités de réussite de la formation !

Intervenant

Pour cette formation, l'intervenant sera Christophe Legeay.

Spécialiste du management, du développement personnel et de la communication, il intervient depuis plus de 28 ans auprès d'entreprises de tout secteur d'activité.